

皆さん、こんにちは。くぼ薬局 管理栄養士の久保です。
朝晩の冷え込みがぐっと増してきましたね。11月は、お肌の健康を守るために、食事にも少し気を配ってみませんか？肌のうるおいや美しさを保つことは、実は感染症の予防にもつながるんです。

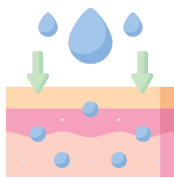


☑ 肌の保湿は美容のため？ 大切な肌の機能を守るために！

肌（皮膚）は体重の約16%を占める人体最大の臓器

肌の「バリア機能」「免疫機能」の大切な働き

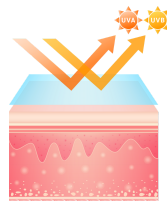
①ウイルスや細菌、アレルゲンなどの
異物の侵入を防ぐ



②水分の蒸発を防止して、うるおいを保ち、
乾燥やひび割れを防ぐ



④紫外線によるシミ・シワ・皮膚がんなどの
リスクを抑える効果



③アレルギーや皮膚疾患の予防



皮膚の乾燥で、肌のひび割れやバリア機能・免疫機能が低下、
ウイルス・細菌やアレルゲンが体内に侵入しやすくなり、
感染症やアトピー性皮膚炎や湿疹などのリスクが高まります。
肌のバリアと免疫は、“見えない鎧”のように体を守ります。

**日々のスキンケアとバランスの良い食事は、
この防御システムを支える大切な習慣なのです。**

☑ スキンケアで肌の機能を守りましょう！

①適切な保湿で肌の水分量を保ち、バリア効果の強化。

②洗顔や保湿が肌の水分・油分バランスを整え、肌荒れを防ぐ。

ニキビやかゆみを防ぎ、掻き壊しからの皮膚炎や湿疹のリスク軽減。

③日焼け止めなど紫外線対策で保湿により肌の防御力が高まる。

④美容成分(ヒアルロン酸、ビタミンCなど)でエイジングケア。

シミやくすみを軽減し、ハリのある肌に。